







Receitas Tradicionais Alentejanas

arsalentejo

Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade

RECEITAS TRADICIONAIS ALENTEJANAS

O Alentejo é cheio de tradições e a cozinha tradicional alentejana é uma arte. Durante muitos séculos foram imaginadas, criadas e confeccionadas receitas que foram transmitidas ao longo de várias gerações.

Noutros tempos a alimentação das famílias estava limitada ao que era cultivado, para além de que o trabalho exigia muito esforço físico e as refeições tinham alto valor calórico. Com o passar dos anos e com a mudança de hábitos da sociedade as necessidades nutricionais foram-se alterando, daí que podemos e devemos manter a nossa tradição, embora tenhamos de fazer algumas modificações, quer a nível da confecção de alguns pratos tradicionais, quer a nível da frequência com que os consumimos (não mais do que duas vezes por mês).

No âmbito do Encontro de Saúde do Alentejo "Da dispersão geográfica à qualidade dos cuidados", da responsabilidade da Administração Regional de Saúde do Alentejo, IP, foi proposto ao Núcleo Regional do Alentejo da Plataforma Contra a Obesidade (NRAPCO) que elaborasse um livro de receitas tradicionais alentejanas e apresentasse sugestões que pudessem tornar estes manjares mais saudáveis, uma vez que a maioria destes pratos tem alto valor calórico e alguns são desprovidos de produtos hortícolas.
De modo a reunir o que de melhor há na gastronomia alentejana e com o apoio dos colaboradores NRAPCO de toda a Região Alentejo, seleccionaram-se algumas receitas tradicionais.

A prática de uma alimentação saudável está indicada para todos os que valorizam a saúde. Se a alimentação for correcta, constitui um pilar fundamental na prevenção e controlo de algumas patologias, como é o caso da obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.
Uma alimentação pobre em açúcares, rica em fibras e produtos hortícolas, com pouco sal e com poucas gorduras é extremamente importante para quem quer ter um estilo de vida saudável.

Comer de forma saudável é, não só diversificar o método de confecção, mas também respeitar tradições gastronómicas da região e outras características físicas e sociais da população. Deve ter-se sempre em consideração, por um lado as necessidades nutricionais dos indivíduos aos quais se destina e por outro as especificidades de cada alimento.

É de extrema importância que todos os nutrientes sejam fornecidos com equilíbrio. Regra geral, metade do nosso prato deve conter produtos hortícolas, um quarto deve conter cereais e derivados, tubérculos e o outro quarto do prato deve ser composto por carne, pescado ou ovo. Esta é uma regra de alimentação saudável essencial e que podemos perfeitamente cumprir consumindo receitas tradicionais, mesmo que estas sofram pequenas alterações.

CONSELHOS PARA TORNAR AS RECEITAS MAIS SAUDÁVEIS

- Quando a receita não contém produtos hortícolas pode acompanhar com salada ou legumes cozidos;
- Evite os refogados e os guisados, opte por colocar todos os alimentos em cru ao mesmo tempo;
- Prefira as receitas em que os alimentos são cozidos, grelhados ou estufados;
- Utilize ervas aromáticas e diminua a quantidade de sal utilizada;
- Retire as gorduras visíveis à carne e a pele das aves e do peixe;
- Opte sempre por consumir carnes magras;
- Diminua as quantidades de gordura que adiciona aos alimentos quando tempera e quando cozinha;
- Em vez de utilizar a gordura de confecção das carnes, deve usar o azeite;
- Prepare marinadas (vinho branco, ervas aromáticas, etc.) para que os alimentos fiquem mais saborosos;
- Para a confecção de sopas e outros cozinhados evite o uso de caldos concentrados.

.

GASPACHO À ALENTEJANA

Ingredientes

3 dentes de alhos

½ colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de azeite

4 colheres de sopa de vinagre

½ pepino

2 tomates bem maduros

1 pimento verde

1,5 L de água fria

200 g de pão duro

Orégãos q.b.

Modo de preparação:

Esmagam-se muito bem os dentes de alho num almofariz juntamente com o sal até se obter uma papa, que se coloca no fundo de uma terrina.

Rega-se com o azeite, o vinagre e junta-se os orégãos.

Pela-se o tomate e reduz-se a puré, que se adiciona ao preparado anterior. Em seguida corta-se em quadradinhos pequeninos, o pepino e o outro tomate, e o pimento em tiras fininhas. Introduzem-se na terrina, juntando-se de seguida a água fria.

Na altura de servir, junta-se o pão cortado em cubos pequenos e serve-se bem fresco.

SUGESTÕES

- Pode-se acompanhar com peixe grelhado, em vez de peixe frito.

AÇORDA ALENTEJANA

Ingredientes

1 molho de coentros (ou um molho pequeno de poejos ou uma mistura das duas ervas)

2 a 4 dentes de alho

1 colher de sopa de sal grosso

4 colheres de sopa de azeite

1,5 L de água a ferver

400 g de pão caseiro (duro)

4 ovos

Modo de preparação:

Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos) com os dentes de alho, e o sal grosso.

Deita-se esta papa na terrina ou numa tigela. Rega-se com azeite e escalda-se com água a ferver, onde previamente se escalfaram os ovos (de onde se retiraram). Coloca-se este caldo sobre o pão cortado em fatias ou em cubos. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina

SUGESTÕES

- Deve colocar-se apenas uma pequena quantidade de sal e um bom molho de coentros

SOPA DE TOMATE

Ingredientes

1 Kg de tomate maduro

2 a 3 cebolas médias

4 a 6 dentes de alho

2 folhas de louro

1 ramo de orégãos

1 pimentão verde

Poejos (facultativo)

Peixe ou ovo

Sal

Pão duro

Modo de preparação:

Pica-se o alho e corta-se a cebola às rodelas. Corta-se pimentão às tiras. Refoga-se tudo no azeite. Quando as cebolas começam a estar brandas, junta-se o tomate cortado em pedaços pequenos, o louro, os orégãos e os poejos. Tempera-se de sal.

Depois de refogado, junta-se água. Quando levantar fervura, põe-se o peixe ou o ovo. Uma vez cozido, rectifica-se o sal, deita-se o caldo sobre as fatias de pão numa terrina e vai para a mesa.

O peixe ou o ovo escalfado é servido à parte.

SUGESTÕES

- Para que se torne esta receita mais saudável deve-se colocar o tomate e a água logo no início junto com o alho a cebola e o azeite, evitando o refogado;
- Aumentar a quantidade de ervas aromáticas de modo a diminuir a quantidade de sal.

SOPAS DE TOMATE COM BACALHAU, ESPINAFRES E QUEIJO FRESCO

Ingredientes

4 Postas de bacalhau
1 queijo fresco de cabra
4 ovos
1 molho de espinafres
1 cebola grande
4 dentes de alho
2 tomates maduros
Pimento verde q.b.
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pão de véspera q.b.

Modo de preparação:

Numa panela pique o alho e a cebola e junte o azeite e o sal. Junte o tomate sem pele aos cubos e os pimentos cortados em tiras e deixe apurar um pouco. Adicione a água e os espinafres; quando levantar fervura junte o bacalhau deixando cozer. Quando o bacalhau estiver quase cozido junte o queijo partido em quatro e os ovos para ficarem escalfados. Rectifique os temperos.
Sirva com o pão cortado em fatias pequenas e finas.

SUGESTÕES

- Pode-se substituir os espinafres por beldroegas;
- O pão também pode ser servido torrado;
- Pode-se colocar apenas o ovo ou bacalhau.

SOPA DE CAÇÃO

Ingredientes

2 kg de cação (12 postas)

6 dentes de alho

1 folha de louro

2 dl de azeite

2 colheres de sopa de farinha

1 colher de pimentão colorau

2 colheres de sopa de vinagre

1 molho de coentros

Sal e pimenta

Água a ferver

Modo de preparação:

Pica-se o alho muito miudinho e frita-se rapidamente no azeite com o louro e um molhinho de coentros.

Junta-se o peixe previamente arranjado e temperado com sal grosso, e deixa-se dourar de ambos os lados em lume forte.

Numa tigela, mistura-se o colorau com o vinagre, a farinha, a pimenta e um copinho de água. Rega-se o cação com esta mistura e volta a lume brando, sacudindo levemente o tacho, para cozer a farinha.

Acrescenta-se água a ferver (cerca de 1 litro) e coentros picados.

Deixa-se ferver tudo durante 3 minutos e serve-se imediatamente sobre fatias finas de pão duro.

SUGESTÕES

- Utilizar menos quantidade de azeite (apenas “um fio” de azeite) e recorrer a um tacho anti-aderente;
- Evitar fritar o alho, colocando-o juntamente com o cação e adicionando uma pequena porção de água.

ENSOPADO DE BORREGO

Ingredientes

1 borreguinho com 7 ou 8 kg a que se tiram as pernas e as costeletas para outros pratos

3 dentes de alho

1 folha de louro

1 dl de azeite

2 colheres de banha de porco

1 copo de vinho branco

Sal e pimentas em grão

Pão duro

Modo de preparação:

Corta-se o borrego em bocados.

Frita-se o alho picadinho com o louro nas gorduras.

Junta-se a carne, tempera-se de sal e pimenta e frita-se até dourar a carne.

Acrescenta-se o vinho branco, tapa-se e deixa-se cozinhar em lume brando. Quando começar a ficar seco vão-se juntando pinguinhas de água quente, tendo o cuidado de ir mexendo para não pegar.

À hora de ir para a mesa acrescenta-se a água a ferver necessária para molhar as sopas (o pão).

Serve-se numa travessa funda sobre uma camadinha de fatias de pão duro muito finas.

SUGESTÕES

- Deve-se reduzir o azeite e a banha à quantidade mínima necessária para a elaboração deste prato;
- Deve-se evitar fritar o alho, colocando-o juntamente com a carne e adicionando uma pequena porção de água.

COZIDO DE GRÃO COM ABÓBORA

Ingredientes

Carne de borrego

Carne de vaca

Chispe salgado ou fresco

Ossos de porco

Chouriço

Morcela

Farinheira

Toucinho

Grão

Abóbora

Feijão verde

Batatas inteiras

Cenoura

Pão

Modo de preparação:

As carnes salgadas e o grão deverão ser postos de molho na véspera. Cozem-se as carnes todas juntas, excepto os enchidos.

Quando as carnes estiverem quase cozidas juntam-se as hortaliças e os enchidos. O grão será também cozido à parte, aproveitando-se a água da cozedura ao misturar com as carnes.

Verte-se o caldo obtido numa terrina sobre pão cortado em cubos.

As carnes e as hortaliças servem-se à parte.

SUGESTÕES

- Retirar todas as peles e gorduras visíveis da carne;
- Pode-se optar apenas por um tipo de carne (ex. carne de borrego);
- Pode-se optar apenas por um tipo de enchido e deve-se consumir em pequena quantidade;
- Pode-se optar apenas por um componente farináceo: pão ou batata.

MIGAS COM CARNE

(BEJA)

Ingredientes

400 g de pão

400 g de lombinhos de porco

Vinho q.b.

Azeite q.b.

2 Dentes de Alho

Sal q.b.

Laranja para decoração

Modo de preparação:

Corta-se o pão às fatias e deixa-se embeber num pouco de água, amassando com a mão. Entretanto coloca-se um tacho ao lume com um pouco de azeite e os dois dentes de alho muito bem picadinhos sal e um pouco de vinho, quando estes estiverem louros junta-se o pão. Com a ajuda de uma colher de pau, bate-se até formar uma bola. Quando estas descolarem das paredes e derem voltas, estão prontas. Leva-se as migas moldadas ao forno até tostar. Grelha-se os lombinhos de porco temperados com sal e ervas aromáticas (orégãos, mistura de pimentas, etc.).

SUGESTÕES

- Para além da carne de porco também se pode utilizar a carne de caça (perdiz);
- Esta receita de migas pode ser alterada adicionando ingredientes como espargos, espigos, espinafres.

Migas de Espargos com Lombinhos de Porco Preto Grelhados

(Évora)

Ingredientes

600 g de lombinhos de porco preto

400 g de pão alentejano duro

Azeite

1 ovo inteiro

2 dentes de alho

Louro

Sal

Modo de preparação:

Fritam-se dois dentes de alho e uma folha de louro em azeite. Entretanto dá-se fervura aos espargos (depois de cortados aos pedacinhos), junta-se o pão (anteriormente demolhado) e o ovo inteiro. Enrola-se as migas e serve-se com a carne e rodelas de laranja. Serve-se as migas de espargos com lombinhos de porco preto grelhados no carvão.

SUGESTÕES

- Pode-se acompanhar com uma salada.

MIGAS COM CARNE DE PORCO

(PORTALEGRE)

Ingredientes

1 kg de carne de porco: lombo, costelas e toucinho entremeado

3 dentes de alho

3 colheres de massa de pimentão

3 colheres de banha

1 pão duro

Sal

Modo de preparação:

Tempera-se a carne de porco de véspera, envolvendo-a em massa de pimentão. Fritam-se na banha os dentes de alho e depois a carne até estar estaladiça. Põe-se a carne de lado e, no mesmo tacho, aproveitando a gordura, deita-se o pão às fatias e cobre-se com água a ferver.

Deixa-se aboberar durante alguns minutos.

Volta ao lume, mexendo bem com uma colher para homogeneizar a mistura.

Quando se soltam das paredes, as migas estão prontas.

Junta-se um bocadinho de gordura para fritarem e ficarem bem tostadinhas.

Servem-se imediatamente, com a carne frita à volta.

SUGESTÕES

- Utilizar 1 colher de banha e azeite q.b. para fritar a carne;
- Em vez de aproveitar a mesma gordura (para fazer as migas de pão) reaproveitar apenas 2 colheres de sopa da mesma gordura e colocar um pouco de azeite para temperar o restante (colocar apenas gordura q.b.).

COELHO NO FORNO

Ingredientes

1 Coelho

1L Vinho

Azeite q.b.

2 Cebolas

2 Cenouras

4 Dentes de alho

1 Raminho de alecrim

1 Raminho de salsa

1 Raminho de tomilho

4 Folhas de louro

Sal q.b.

Pimentas em grão para moer na altura

Modo de preparação:

Corta-se o coelho em pedaços pequenos.

Corta-se os dentes de alho em lâminas finas e pica-se todas as ervas (menos as folhas de louro) e a cebola. Corta-se a cenoura pelada em cubos pequenos. Mistura-se todos os ingredientes com o vinho. Cobre-se o fundo de um recipiente com um pouco de molho e dispõe-se por cima as peças de carne limpas. Despeja-se por cima o molho da marinada, cobre-se com filme aderente e reserva-se em lugar fresco durante pelo menos 24 horas antes de cozinhar.

Na hora de cozinhar, leva-se a preparação ao lume até cozer a carne. Para alourar leva-se ao forno até ficar a gosto.

SUGESTÕES

- Pode-se servir acompanhado de arroz branco e legumes estufados.

ASSADO DE PEIXE

Ingredientes

1 kg de peixe de rio (achigã ou barbos)

1 Molho de poejos

Sal q.b.

1 Malagueta

2 Dentes de alho

2 dl de azeite

Modo de preparação:

Prepara-se o peixe e abre-se ao longo da espinha. Seguidamente grelha-se e reserva-se numa travessa. Enquanto o peixe grelha, prepara-se o tempero. Num almofariz, pisam-se as folhas de poejo, os dentes de alho, a malagueta e o sal e junta-se o azeite. Aquece-se levemente esta mistura ao lume. Rega-se o peixe com esta mistura e serve-se com batata e legumes estufados ou salteados (couve, cenoura, etc.).

SUGESTÕES

- Deve-se acompanhar com uma salada ou legumes cozidos;
- Pode-se alterar o tipo de peixe.

ARROZ DOCE

Ingredientes

75 g de arroz

1,5 L de leite

100 g de açúcar

1 Casca de limão

Canela em pó

Modo de preparação:

Ferve-se o leite com a casca de limão. Entretanto, leva-se um tacho ao lume com 1 dl de água e quando ferver junta-se o arroz bem lavado e escorrido. Depois de o arroz cozer entre 3 a 4 minutos, conforme o tamanho do grão, vai-se adicionando, pouco a pouco e mexendo, o leite quente. Esta operação leva cerca de uma hora. Junta-se o açúcar e deixa-se ferver um pouco mais. Deita-se em travessas e polvilha-se com canela.

SUGESTÕES

- Pode-se substituir o açúcar pelo adoçante.

FARÓFIAS

Ingredientes

5 dl de leite

5 claras

3 gemas

3 colheres de sopa rasas de farinha

3 colheres de açúcar

3 ou 4 tiras grandes de casca de limão

Canela para polvilhar

Modo de preparação:

Bate-se as claras em castelo.

Leva-se ao lume o leite com as tiras de casca de limão.

Quando ferver, deixa-se em lume brando e deita-se uma colher de sopa das claras em castelo. Deixa-se cozer virando de um lado para o outro durante um minuto.

Retira-se com uma escumadeira e reserva-se num travessa. Procede-se do mesmo modo, até terminarem as claras.

À parte, faz-se o creme de leite: passa-se o leite em que se cozeu as claras por um passador, deixa-se arrefecer e junta-se a farinha desfeita num pouco de leite frio.

Leva-se a lume brando, mexendo sempre até engrossar.

Retira-se do lume e junta-se as gemas batidas. Leva-se novamente ao lume, mexendo sempre, apenas até levantar fervura.

Deixa-se arrefecer um pouco e mistura-se o açúcar.

Deita-se este creme sobre as farófias e polvilha-se com a canela.

Depois de arrefecer, leva-se ao frigorífico e serve-se fresco.

SUGESTÕES

- Pode-se optar por utilizar leite magro;
- Em vez do açúcar pode utiliza-se adoçante.

BIBLIOGRAFIA

ALVES, Aníbal Falcato – *Cozinha dos Ganhões: 12 Receitas de Cozinha Alentejana*, Editado pela "Cozinha dos Ganhões", Restaurante da 3ª Feira de Arte Popular e Artesanato de Estremoz, Estremoz, 1985.

ASSOCIAÇÃO PROTECTORA DOS DIABÉTICOS DE PORTUGAL – http://www.apdp.pt/default.asp, Consultado no dia 13 de Agosto de 2009, Lisboa, 2009.

CÂMARA MUNICIPAL DE ÉVORA – *Rota de Sabores Tradicionais* – Câmara Municipal de Évora, Évora, 2007.

CÂMARA MUNICIPAL DE PORTALEGRE – http://www.cm-portalegre.pt/page.php?topic=125, Consultado no dia 11 de Agosto de 2009, Portalegre, 2009.